现在，开始你的 21 天健康生活方式养成计划吧！

饮食目标：能量缺口______大卡
运动目标：每周______次有氧运动，总计 150 分钟
　　　　　每周______次力量训练
心理目标：睡好觉
　　　　　每日放松 10 分钟

21天养成计划						
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21

实现一天能量缺口给自己画个☆
完成一次有氧运动给自己画个☆
完成一次力量训练给自己画个☆
完成一次高强间歇运动给自己画个☆
规律睡觉一次给自己画个☆
每日放松10分钟给自己画个☆

今天，你的最后一次减肥就正式开始啦！先来记录一下你现在的身体数据吧！

我的 BMI：________【BMI= 体重（千克）÷ 身高（米）^{2}】（计算之前请重新量一下你的身高，因为随着年龄增长，身高也会缓慢变化。）

我的腰围：__________厘米（双脚靠拢，放松身体，挺直地站着，稍稍抬高你的下颌，在自然呼气时，测量肚脐上方 0.5～1 厘米处一圈的长度。）

我的臀围：__________厘米（沿臀大肌最突起处，测量臀部一圈的长度。）

我的腰臀比：__________（腰臀比 = 腰围 / 臀围）

我的基础代谢：__________
【女性：655.1+9.56× 体重（千克）+1.85× 身高（厘米）−4.68× 年龄】
【男性：66.47+13.75× 体重（千克）+5× 身高（厘米）−6.76× 年龄】

我的每日蛋白质需要量：__________克【体重（千克）×（1～1.5）】

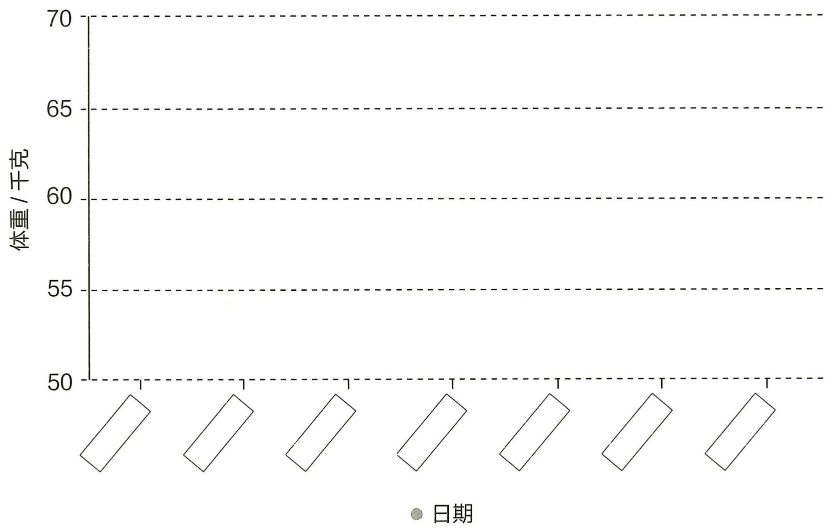
现在，给自己定一个三体目标。

BMI：______
体脂率：______
腰臀比：______

VISIT…

LANZAROTE Caliente.com

我的体重坐标图



常见零食标签

红色	黄色	绿色
百醇牛奶味注心饼干	百草味开心果	无盐坚果
合味道方便面	百草味青芒果干	纯牛奶
芝士奶酪味威化饼干	蒙都手撕牛肉干	水果
奥利奥原味夹心饼干	王小卤虎皮凤爪	水果干
水蜜桃夹心棉花糖	有友泡椒凤爪	无糖豆浆粉
乐事薯片	久久丫薄豆干	酸奶
上好佳鲜虾条	活润果粒风味发酵乳	大枣夹核桃
卫龙大面筋	梦龙黑巧克力冰淇淋	原制奶酪
丹麦蓝罐曲奇饼干	蟹黄味瓜子仁	魔芋丝
好丽友Q蒂	百吉福棒棒奶酪	低盐牛肉干
天然酵母面包（巧克力味）	牛乳片	黑咖啡

月经期的提醒

1	2	3	4	5	6	7
经期第1天 睡好觉 不运动	经期第2天 睡好觉 不运动	经期第3天 睡好觉 不运动	经期第4天 睡好觉 不运动	经期第5天 睡好觉 小量运动	经期后 第1天 加强运动 少吃盐	经期后 第2天 双倍有氧+ 力量训练 口味清淡
经期后 第3天 双倍有氧 训练	经期后 第4天 双倍有氧+ 力量训练	经期后 第5天 双倍有氧 训练	经期后 第6天 恢复正常 运动	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

想打造能量缺口，要先记录你的正常饮食哦～
然后从里面删掉 500 大卡就可以啦！
先记下三天的饮食，然后给不想吃的食物打上 ×。

- 第一天

早餐：

午餐：

下午加餐：

晚餐：

吃饭要吃对
扫码查能量

第二天

早餐：

午餐：

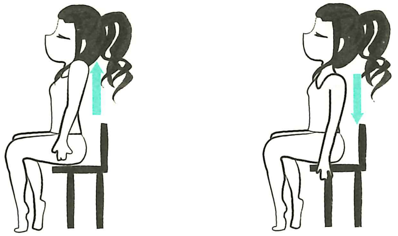
下午加餐：

晚餐：

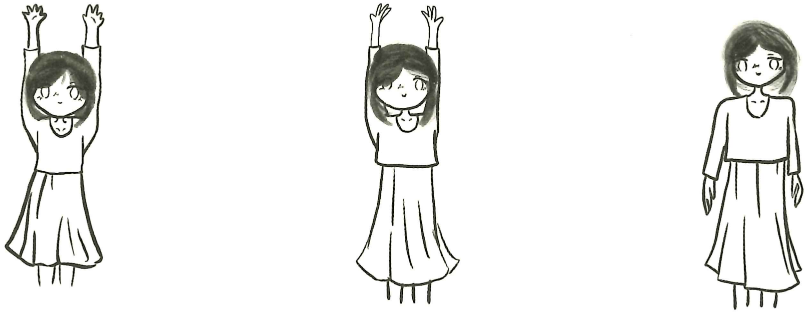
✦ 瑜伽操 ✦

1. 觉察呼吸：站立位、坐姿、卧位都可以，做几个深呼吸；觉察呼吸，觉察身体，试着放松比较紧张的身体部位。

2. 从鼻子慢慢吸气，同时把肩膀往上抬；从嘴巴慢慢吐气，同时把肩膀往后转，向下回到原来位置。

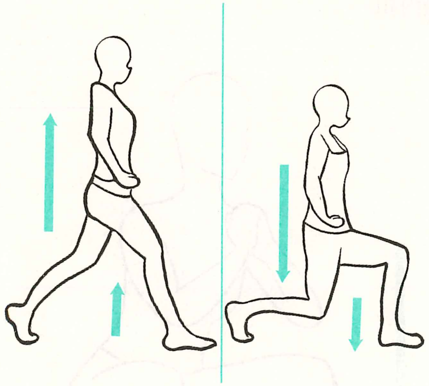


3. 伸展：吸气，慢慢地、带着正念向身体两侧抬起胳膊，速度可以慢一点，保持觉察，一直把双手伸展至头顶；以自己的节奏吸进、呼出，胳膊继续向上，指尖轻柔地向天空伸展，双脚坚实地站在地板上，去感觉肌肉的拉伸。



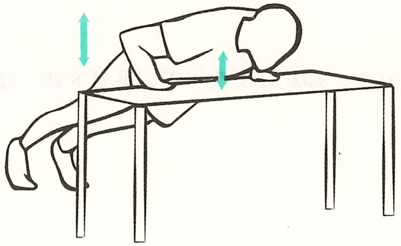
✦ 单腿弓步蹲 ✦

1. 保持站姿，双脚并拢，脚尖朝前；
2. 向前跨出一小步，以臀部向下的姿态单腿蹲下，到后腿的膝盖接近地面为止；
3. 下蹲过程中要保持身体正直，重心在臀部的位置，前腿膝盖呈 90 度；
4. 利用前腿股四头肌的力量蹲起，收回前腿，保持站姿；
5. 换另一条腿跨出，做单腿弓步蹲的动作，两条腿各做 10 下为一组，共做 3组。



✦ 上斜俯卧撑 ✦

双掌撑在高于地面的平面做俯卧撑，12 个一组，共做 3 组。



第三天

早餐：

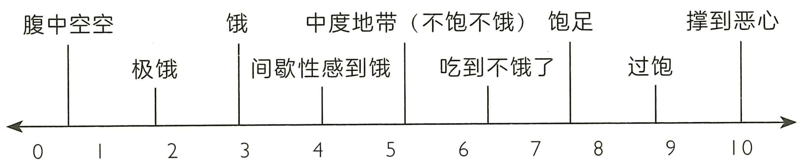
午餐：

下午加餐：

晚餐：

你需要知道自己是真的饿还是想吃。

饥饿发现量表												
日期	早/中/晚餐	饥饿等级										
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



这个量表可以帮助你在开始进食时识别最初的饥饿感。这个等级系统是完全主观的，有助于你感觉身体的内在信号。没有正确或错误的量表使用方法——它只是为了增强你的饥饿意识。你的饥饿程度越高，这些数字对你的意义就越大。

中度地带是 5 分，这时你既不饿也不饱。想象一下变成 0 分的过程中，你的胃越来越空、越来越饿。4 分时，你开始感到饥饿。饥饿感阵阵袭来，再继续下去就到 3 分了。3 分时，你能确确实实感到很饿了。2 到 1 分时，你饿极了。

每次开始进食时，检查下自己的饥饿程度。最好在 3 分左右就开始进食。5 分及以上时，你不饿。如果 2 分或更低，你会非常饿，此时进食有可能暴饮暴食。

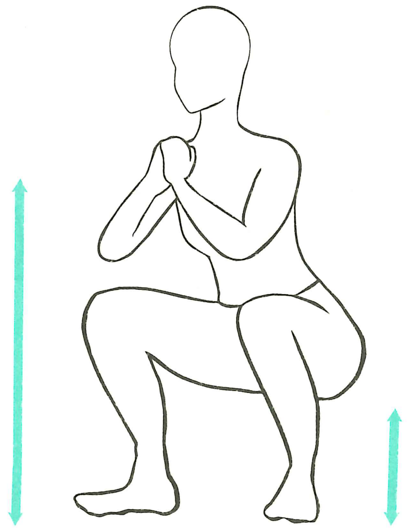
✦ 自重深蹲 ✦

1. 保持站姿，双脚间距与肩同宽，脚尖微微向外，双手向前举起与肩平；

2. 先屈髋，以屁股往后坐的感觉带动身体重心向下，然后屈膝，至大腿和地面水平为止；

3. 下蹲的过程中速度不宜过快，腰背挺直，控制重心在双脚中间；

4. 利用股四头肌和臀大肌的力量蹲起，蹲起的过程中要注意膝盖时刻和脚尖方向一致，不要出现膝盖内扣。



★ 你如果只能蹲 10 下，那就每次做 5 下，共做 8 组，这样能够有效避免你过早耗尽腿部力量。

现在来学点管用的运动!

✦ HIIT 经典方案一 ✦

1. 热身：以每小时 5 千米的速度走 5 分钟。

2. 加速：以每小时 6 千米的速度走 60 秒。

3. 放慢脚步：以每小时 4 千米的速度慢走 75 秒。

4. 步骤 2 和步骤 3 重复 5 次。

5. 放松：以最舒适的速度放慢脚步，走 5 分钟，结束。

✦ HIIT 经典方案二 ✦

1. 热身：慢跑 8～10 分钟，使心率保持在 60%～70% 峰值心率。

2. 加速：加速跑 4 分钟，使心率保持在 85%～95% 峰值心率。

3. 慢速跑：慢跑 3 分钟，使心率保持在 60%～70% 峰值心率。

4. 步骤 2 和步骤 3 重复 4 次。

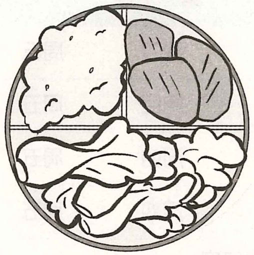
5. 放松：慢跑 3～5 分钟，使心率保持在 60%～70% 峰值心率。

（峰值心率计算方法：220－年龄）

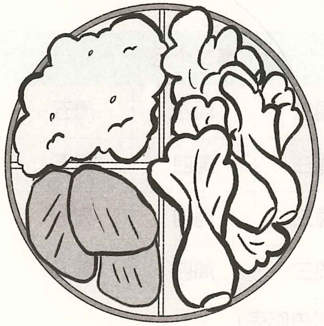
防止动作不规范
扫码看示范

每一餐不知道怎么搭配和选择？那就来选个四格餐盘吧！

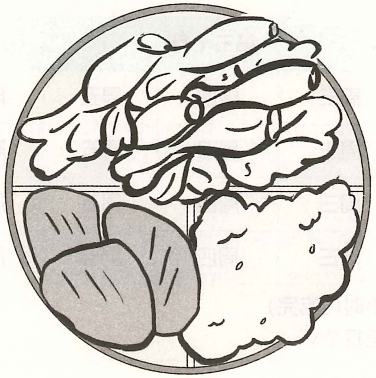
女性减脂期一般摄入 1200 大卡能量，以下是一餐示意图（8 寸餐盘）：



男性减脂期一般摄入 1500 大卡能量，以下是一餐示意图（9 寸餐盘）：



日常能量摄入超过 2300 大卡的人群，减脂期的一餐示意图（10 寸餐盘）：



✦ 进阶饮食方案：轻断食打卡 ✦

第一个月						
周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
每周一天（1000大卡，10个小时内吃完） 每完成一天在对应的格子里打个√						

第二个月						
周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
每周两天（1000大卡，8个小时内吃完） 每完成一天在对应的格子里打个√						

第三个月						
周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
每周两天（750大卡，6个小时内吃完） 每完成一天在对应的格子里打个√						

第四个月						
周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
每周两天（500大卡，6个小时内吃完） 每完成一天在对应的格子里打个√						

第五个月						
周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
每周两天（500大卡，6个小时内吃完） 每完成一天在对应的格子里打个√						

第六个月						
周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
每周两天（500大卡，6个小时内吃完） 每完成一天在对应的格子里打个√						